

法政大学学術機関リポジトリ  
HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

# スポーツ経験と資質的・獲得的レジリエンスとの関連

著者	榎本 恭介, 荒井 弘和, 吉村 浩一, 金城 光
出版者	法政大学スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学スポーツ研究センター紀要
巻	35
ページ	11-14
発行年	2017-03-31
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10114/13186">http://hdl.handle.net/10114/13186</a>

## スポーツ経験と資質的・獲得的レジリエンスとの関連

### Relationship between sports experience and innate/acquired resilience

榎 本 恭 介 (法政大学大学院人文科学研究科修士課程)

Kyosuke Enomoto 大学院生

荒 井 弘 和 (法政大学文学部・市ヶ谷リベラルアーツセンター保健体育分科会)

Hirokazu Arai 准教授

吉 村 浩 一 (法政大学文学部)

Hirokazu Yoshimura 教授

金 城 光 (明治学院大学心理学部)

Hikari Kinjo 教授

#### 要 旨

本研究は、スポーツ経験（経験年数やスポーツを通した成長感など）とレジリエンス（困難を克服する能力）の関連性を明らかにすることを目的としている。レジリエンスの測定については平野（2010）が提案した、持って生まれた気質と関連の強い資質的レジリエンスと、後天的に身につけやすい獲得的レジリエンスに分けて検討することのできる二次元レジリエンス要因尺度を用いた。研究は、大学生と大学院生を対象に web 質問紙調査により行った。175 名（男性 89 名、女性 86 名、平均年齢は  $21.37 \pm 1.26$ ）のデータの分析を行った結果、スポーツ経験の長さは資質的・獲得的レジリエンスのいずれとも相関せず、経験年数の違いによる差は認められなかった。それに対し、スポーツ成長感と資質的・獲得的レジリエンスにおいて、スポーツ成長感と資質的レジリエンスの間には中程度の相関が、スポーツ成長感と獲得的レジリエンスの間には弱い相関が認められた。このことから、スポーツを通した成長感と資質的・獲得的レジリエンスが関連することが明らかとなった。

#### ABSTRACT

The primary aim of this study was to explore the relationship between sports experience (such as years of experience and growth feeling through sports) and innate/acquired resilience (Hirano, 2010). We conducted a web questionnaire survey for university students and graduate school students. As a result of analyzing 175 people (89 male, 86 females, average age  $21.37 \pm 1.26$ ), the years of sports experience did not correlate with innate/acquired resilience. On the other hand, moderate correlation between growth feeling through sports and innate resilience, and weak correlation between growth feeling through sports and acquired resilience was found. However, it was pointed out that the relationship between growth feeling through sports and the innate/acquired resilience remains in a correlation level, and that the examination at the causation level was necessary in future.

キーワード：二次元レジリエンス要因尺度、スポーツ成長感、スポーツ経験年数

Key words: Bidimensional Resilience Scale, growth feeling through sports, years of sports experience

#### I. 問題提起と目的

現代社会においては、さまざまな事件や事故、自然災害、社会不安や経済的な問題など、回避や解決が難しい出来事が数多くわれわれの身の周りに存在している（小塩・中谷・金子・長峰、2002）。このような出来事は、心的な不適応を引き起こしかねない。しかし、このような出来事を経験しても、必ずしも不適応につながるわけではなく、一見、同じような重さや深さの心的外傷体験をした場合でも、損傷の程度やそこから回復には個人差がある（窪田、2006）。大変な目にあっても乗り越えられる資質として、粘り強さや忍耐力を思

い浮かべることができるが、これが「レジリエンス」である（渡辺、2016）。

米国心理学会 (American Psychological Association, 2008) によると、レジリエンスは「困難、もしくは重篤な人生経験に対してうまく適応する過程や結果。特に、外的、または内的な需要に対して、精神的・情緒的・行動的な柔軟性や順応性をもってうまく適応する過程や結果」と定義されている。日本においては小塩他（2002）が「困難で脅威的な状況にもかかわらず、うまく適応する過程、能力、および結果」と定義している。

スポーツ心理学の分野においては、大学生スポーツ競技者のレジリエンスには、ストレス反応を低下させる効果があることが確認され、バーンアウトやドロップアウトなどといった心理的不適応問題の予防や解決になることが期待されている（上野・清水、2012）。

レジリエンスとスポーツ経験の関連を探る研究においては、葛西・澁江・宮本・松田（2010）は、スポーツ系大学の学生を対象に、調査研究を行った。その結果、上記の小塩他（2002）が示した3つの因子（新奇性追求・感情調整・肯定的な未来志向）のすべてにおいて、時間的展望体験や身体的自己知覚との間に有意な正の相関があることを示した。また、スポーツ成長感の高い群はレジリエンス得点が高いという結果も示された。葛西他（2010）はさらに、スポーツ経験によってレジリエンスが育まれたのか、レジリエンスが高いことによってスポーツ経験を蓄積できたのかは不明確ではあるが、レジリエンスはスポーツ経験の質的な側面との関連が強く、スポーツ経験の長さが必ずしもレジリエンスの高さと関連するわけではないことを示している。葛西・石川（2014）は高校生のスポーツ活動とレジリエンスの関連を調査し、その結果、スポーツ活動をしている高校生は文化部や無所属の生徒に比べ、スポーツ成長感認知の成長感・自信・圧力耐性、精神的回復力の将来展望・自律・新奇性追求が有意に高いことを示している。

以上のように、スポーツ心理学の分野におけるレジリエンス研究では、レジリエンスとスポーツの関連性が示唆されている。しかし、これまでの研究において、スポーツ経験とレジリエンスの獲得が困難な部分・容易な部分の関連は検討されていない。そこで、本研究では、レジリエンスを資質的、獲得的に分けて測定することのできる平野（2010）の二次元レジリエンス要因尺度を用い、レジリエンスの後天的に獲得が困難な部分（資質的）・容易な部分（獲得的）とスポーツの量的な部分（経験年数）・質的な部分（スポーツ成長感）の関連を検討した。

## II. 方 法

### 1. 調査対象

スポーツ系のクラブもしくは部活動などに所属して1年以上のスポーツ経験のある大学生または大学院生175名（男性89名、女性86名）を対象にweb質問紙調査を行った。平均年齢は21.37歳、SDは1.26歳であった。

### 2. 調査手続き

本研究では、オンラインサービスのGoogleドライブのフォーム機能を用いてweb質問紙を作成し、メールまたはスマートフォンアプリのLINEを用いて、第一著者の知人にURLを配布した。

調査実施にあたっては、研究の背景と目的、研究実施方法、問い合わせ先、研究参加の任意性、個人情報取り扱い（プライバシーの厳守）、および研究が公表されることなどを説明し、同意を得たうえで、調査に参加してもらった。調査は

2015年11月7日から2015年12月11日の期間に行った。

## 3. 調査内容

### 1) 人口統計的データ

性別、年齢について回答を求めた。

### 2) スポーツ経験について

行っている（行っていた）競技の種類、競技の経験年数、スポーツ活動を行っていた期間（いつからいつまで）、競技における最高成績について回答を求めた。なお、経験したことのある競技が複数ある場合には、全ての競技を記入してもらった。

### 3) 二次元レジリエンス要因尺度

レジリエンスを測定する尺度として、平野（2010）の二次元レジリエンス要因尺度を用いた。この尺度は、レジリエンスを、心理的な傷つきから立ち直る回復力と定義しており、個人のもつレジリエンス要因を持って生まれた気質と関連の強い「資質的レジリエンス要因（12項目）」と、後天的に身につけていきやすい獲得的な要因「獲得的レジリエンス要因（9項目）」の2つの下位尺度から構成されている。信頼性と妥当性は、平野（2010）によって確認されている。回答は、「まったくあてはまらない（1点）」「あまりあてはまらない（2点）」「どちらともいえない（3点）」「ややあてはまる（4点）」「よくあてはまる（5点）」の5点法である。

### 4) スポーツ成長感尺度

スポーツ経験の質的側面を測る尺度として、葛西他（2010）のスポーツ成長感尺度を用いた。この尺度は、スポーツ活動経験を質的に測るものである。質問項目数は9つで、回答は、「まったくあてはまらない（1点）」「あまりあてはまらない（2点）」「どちらともいえない（3点）」「ややあてはまる（4点）」「よくあてはまる（5点）」の5点法である。

### 5) 自由記述

最後に、スポーツ経験を通して得たことを自由記述で回答してもらった。

## III. 結 果

### 1. 対象者のスポーツ経験年数

スポーツ経験年数の平均は7.10年、SDは3.66年であった。なお複数の競技経験のある人については、最も長く行っている競技の経験年数を使用した。

### 2. スポーツ活動経験と資質的・獲得的レジリエンスの関連

スポーツ活動経験と資質的・獲得的レジリエンスの関連を検討するため、経験年数・スポーツ成長感得点・資質的レジリエンス得点・獲得的レジリエンス得点との間で相関係数を算出した（Table1）。

### 3. スポーツ活動経験と個別の資質的・獲得的レジリエンスの個別の検討

#### 1) 経験年数と資質的レジリエンスとの関連

スポーツ活動年数と資質的レジリエンス得点の相関係数を算出した。その結果、両者の間に有意な相関は認められなかった（ $r=.019$ ,  $n.s.$ ）。

Table1 スポーツ活動と二次元レジリエンス要因尺度の相関

	スポーツ 経験年数	スポーツ 成長感	資質的 レジリエンス	獲得的 レジリエンス
スポーツ 経験年数	—	.056	.019	-.036
スポーツ 成長感		—	.559**	.254**
資質的 レジリエンス			—	.552**
獲得的 レジリエンス				—

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

Table2 資質的・獲得的レジリエンスを目的変数とした重回帰分析(強制投入法)

説明変数	資質的レジリエンス	獲得的レジリエンス
	$\beta$	$\beta$
スポーツ経験年数	-.012	-.051
スポーツ成長感	.560**	.257**
$R^2$	.313**	.067**

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$ 

## 2) 経験年数と獲得的レジリエンスとの関連

スポーツ活動年数と獲得的レジリエンス得点の相関係数を算出した結果、両者の間に有意な相関は認められなかった ( $r = -.036$ ,  $n.s.$ )。

## 3) スポーツ成長感と資質的レジリエンスとの関連

スポーツ成長感得点と資質的レジリエンスの得点の相関係数を算出した。その結果、両者の間に有意な正の相関が確認された ( $r = .559$ ,  $p < .001$ )。

## 4) スポーツ成長感と獲得的レジリエンスとの関連

スポーツ成長感得点と獲得的レジリエンスの得点の相関係数を算出した。結果として、両者の間に弱いが有意な正の相関が確認された ( $r = .254$ ,  $p < .001$ )。

## 5) 経験年数とスポーツ成長感の資質的・獲得的レジリエンスへの影響

経験年数とスポーツ成長感得点を説明変数、資質的レジリエンス得点を目的変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。その結果、 $R^2$ が有意となった ( $R^2 = .320$ ,  $p < .01$ )。Table2 に示すように、経験年数の標準回帰係数は有意ではなかったが ( $\beta = -.012$ ,  $n.s.$ )、スポーツ成長感得点の標準回帰係数は有意な正の値を示した ( $\beta = .560$ ,  $p < .001$ )。

次に、スポーツ経験年数とスポーツ成長感得点を説明変数、獲得的レジリエンス得点を目的変数とした強制投入法による

重回帰分析を行った。その結果、 $R^2$ が有意となった ( $R^2 = .067$ ,  $p < .01$ )。Table2 に示すように、経験年数の標準回帰係数は有意な値を示さなかったが ( $\beta = -.012$ ,  $n.s.$ )、スポーツ成長感得点の平均の標準回帰係数は有意な正の相関を示した ( $\beta = .257$ ,  $p < .01$ )。

## IV. 考察

本研究の目的は、スポーツ経験年数とスポーツ活動から得た成長感が資質的・獲得的レジリエンスと関連するかどうかを明らかにすることであった。

## 1) スポーツの経験年数と資質的・獲得的レジリエンス

スポーツの経験年数と資質的レジリエンスとの相関が低かったことから、両者の関係は認められなかった。また、経験年数と獲得的レジリエンスとの相関も低かったため、スポーツを量的に蓄積する経験と獲得的レジリエンスとの間にも関連性が認められなかった。これらのことから、「スポーツを何年続けた」というスポーツの経験年数と資質的・獲得的レジリエンスの関連性は低いと考えられる。

## 2) スポーツ成長感と資質的・獲得的レジリエンス

スポーツ成長感と資質的レジリエンスの間に中程度の正の相関が認められた。資質的レジリエンスを備えていたことによりスポーツ成長感をより高く感じるができていたのか、



スポーツ成長感を得ることにより資質的レジリエンスが育まれたのかは不明瞭である。今後、関連が認められた両者間の因果関係を明らかにすることにより、スポーツ成長感を得るための資質的レジリエンスの重要性、もしくは、スポーツ成長感を通した資質的レジリエンスの成長の可能性を明らかにすることができるはずである。

また、スポーツ成長感と獲得的レジリエンスの間には、弱い正の相関が確認された。このことから、レジリエンスの獲得的（性格的）な部分とスポーツを通した精神的な成長経験には関連はあるものの、それほど強くないことが示唆された。獲得的レジリエンスの項目には「人の気持ちや、微妙な表情の変化を読み取るのが上手だ」といった他者理解や「自分の性格についてよく理解している」といった自己理解に関する項目は含まれていたが、チームメイトとの関係性やチーム内での役割までは含まれない。今後は獲得的レジリエンスに加え、チームメイトとの関係性やチーム内での役割も視野に入れ調査していく必要がある。

### 3) 因果関係の検討に向けて

本研究の結果から、スポーツを通した身体的・精神的な成長感の獲得という質的な経験と、資質的・獲得的レジリエンスの関連性が認められた。しかし、スポーツの経験年数と資質的・獲得的レジリエンスの関連性は認められず、スポーツの経験年数とスポーツ成長感にも関連性が認められなかった。これらのことから、資質的・獲得的レジリエンスにおいて、スポーツを長く続けるという量的な経験ではなく、スポーツを通して身体的・精神的な成長感を得るという経験の重要性が示唆されたが、本研究では具体的にどのような経験が成長感を促進するかを検討するまでにはいたらなかった。

ところで、スポーツ成長感尺度の質問項目には、「スポーツ活動を通して、ねばり強くなったと思う」や「スポーツ活動を通して、やればできると自信がついた」という項目があり、資質的レジリエンスの質問項目には、「自分は粘り強い人間だと思う」や「どんなことでもたいてい何とかかなりそうな気がする」というような項目が含まれており、回帰分析の結果、両者の間に中程度の関連性が認められた。このことから、スポーツを通して身体的・精神的成長感（体力の増加や粘り強さ、諦めなさの獲得）を得る経験が資質的な（気質と関連の強い）レジリエンスの成長につながるとの見解が示唆されたことになる。しかし、スポーツ成長感と資質的レジリエンスの考察で言及した通り、両者の因果関係は不明である。

以上のことから、今後はスポーツ成長感と資質的・獲得的レジリエンスの因果関係の解明を目指し、共分散構造分析など因果関係の解明に踏み込める分析方法を導入し、検討を深めていきたい。

### 引用文献

- American Psychological Association(2008). APA Concise Dictionary of Psychology American Psychological Association.
- 石毛みどり・無藤隆（2005）. 中学生における精神的健康とレジリエンス及びソーシャルサポートとの関連—受験期の学業場面に着目して— 教育心理学研究, 53, 356-367.
- 今村律子・山本勝昭・出水 忠・徳島 了・谷川知士・乾真寛（2013）. 大学生アスリートのレジリエンス傾向—S-H レジリエンス尺度からみたレジリエンス能力の検討— 福岡大学スポーツ科学研究, 43, 57-69.
- 上野雄己・清水安夫（2012）. スポーツ競技者のレジリエンスに関する研究—大学生スポーツ競技者用心理的レジリエンス尺度の開発による検討— スポーツ精神医学, 9, 68-85.
- 小塩真司・中谷泰之・金子一史・長峰伸治（2002）. ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成— カウンセリング研究, 35, 57-65.
- 葛西真記子・石川八重子（2014）. 高校生のスポーツ活動とレジリエンスの関連について 鳴門教育大学学校教育研究紀要, 28, 1-10.
- 葛西真記子・澁江裕子・宮本友宏・松田保（2010）. スポーツ活動経験とレジリエンスの関連—時間的展望, 身体的自己知覚の視点から— 兵庫教育大学大学院連合学校教育研究科教育実践学論文集, 11, 39-50.
- 金井幸光・内田一成（2005）. 思春期におけるレジリエンスの構成要因の因果関係についての臨床的研究 上越教育大学心理教育相談研究, 4, 1-14.
- 窪田容子（2006）. トラウマ・サバイバー トラウマからの回復とレジリエンス 女性ライフサイクル研究, 16, 65-73.
- 平野真理（2010）. レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度（BRS）の作成— パーソナリティ研究, 19, 94-106.
- 渡辺弥生（2016）. 予防教育としてのレジリエンスの育成 臨床心理学, 16, 690-694.